

رولت ردولوت کتو

*هدف آموزش:

امروزه افراد زیادی برای حفظ سلامتی، به دنبال تغییر سبک زندگی خود به سمت سالم خوری هستند و بسیاری هم به دلیل ممنوعیت های رژیمی و غذایی و همچنین بیماری هایی از قبیل دیابت، سرطان، صرع، آلزایمر، سلیاک، اوتیسم و ... از خوردن کیک و نان محروم می شوند.

دغدغه ای که بر آتم داشت تا بتوانم با گردآوری، ترجمه و خلق رسیپی های کتویی (لوکرب، بدون شکر، بدون آرد، بدون گلوتن) براساس مطالعه تحقیقات علمی و توصیه پزشکان تغذیه و همچنین مواد اولیه موجود و قابل دسترس در کشور، این عزیزان را هم با وجود همه محدودیت ها یا بیماری هایی که با آن دست و پنجه نرم می کنند، از لذت داشتن کیک تولد، جرات گاز زدن کوکی های لذیذ و حفظ چشیدن عطر و طعم نان و شیرینی های سالم برخوردار کنم؛ آن هم بدون استرس و عذاب وجدان از تبعات مصرف این خوراکی ها.

این رسیپی ها به دلیل ترکیبات خاص و منحصر بفردی که دارند، علاوه بر مصارف خانگی، می تواند فرصت بکری برای درآمدزایی هم باشد.

با آموزش دیدن این آیتم ها و اجرای صحیح رسیپی ها می توانید محصولاتی با کیفیت و لذیذ تهیه کنید و حتی با بهره گیری از خلاقیت فردی خود، محصولات متنوع تری تولید و به صورت گسترده عرضه کنید.

ابزار مورد نیاز:

فر / همزن / سینی ۳۰در۴۰ / کاغذ روغنی / پالت / قیف



"رولت ردولوت کتو"

مواد لازم رولت:

زرده تخم مرغ دمای محیط ۴ عدد بزرگ

اسانس وانیل یک ق.چ

آب یا شیر بادام ۶۰ میلی لیتر

روغن زیتون یا آووکادو یا نارگیل ۴۵ میلی لیتر

آرد بادام الک شده ۶۵ گرم

پودر کاکائو یک ق.غ

بیکنینگ پودر ۱/۲ ق.چ

نمک یک پینچ

رنگ قرمز خوراکی به میزان لازم

سفیده تخم مرغ ۴ عدد بزرگ

سرکه سیب یا سفید یک ق.چ

زایلیتول ۷۰ گرم

استویا مایع ۵ تا ۶ قطره

مواد لازم فیلینگ:

پنیر خامه ای ۱۷۰ گرم

کره دمای محیط ۸۰ گرم

پودر اریتریتول یا زایلیتول ۱۰۰ گرم

اسانس وانیل یک ق.چ

طرز تهیه رولت:

فر را روی دمای ۱۶۸ درجه روشن کنید.

زرده را به همراه اسانس وانیل، شیر بادام و روغن زیتون در ظرفی بریزید و به وسیله ویسک، مخلوط کنید.

آرد بادام، پودر کاکائو، بیکیکنگ پودر و نمک را الک کرده و روی مخلوط زرده بریزید و خوب مخلوط کنید.

رنگ خوراکی را تا حدی که به رنگ مورد نظر برای ردولوت برسیم، به مخلوط اضافه کنید.

سفیده را با دور تند همزن بزنید تا حالت فوم پیدا کند؛ سپس سرکه را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید.

زایلیتول را در سه مرحله به ترکیب سفیده و سرکه اضافه کنید و تا حدی که سفیده کاملاً فرم بگیرد (استیف پیکز) هم بزنید.

یک سوم از مخلوط سفیده را به ترکیب زرده اضافه کرده و فولد کنید.

سپس این ترکیب را به باقی سفیده اضافه کرده و به آرامی فولد کنید.

مایه کیک را روی سینی فر (۳۰ در ۴۰ و ارتفاع ۳ سانت) که کف و دیواره های آن را کاغذ روغنی انداخته ایم، بریزید و چندین بار روی میز ضربه بزنید و ۱۸ تا ۲۰ دقیقه داخل فر بگذارید.

بعد از پخت، ۱۰ دقیقه بگذارید تا خنک شود

.

طرز تهیه فیلینگ:

در این حین، پنیر خامه ای را خوب با همزن بزنید تا نرم شود.

کره را با زایلیتول و اسانس وانیل با دور تند همزن بزنید تا رنگ آن روشن شود و به پنیر اضافه کنید.

تا حدی هم بزنید که کرم چیز فرم بگیرد.

کرم چیز را داخل قیف ریخته وروی رولت به وسیله پالت، پخش کنید.

سپس رولت را به آرامی شروع به رول کردن کنید.

رولت را قبل از برش و حداقل دو ساعت در یخچال استراحت دهید.